

image not found or type unknown



www.juventudrebelde.cu

image not found or type unknown



Cartel de Psico-Orienta Universidad. Autor: Twitter Publicado: 01/06/2020 | 08:46 pm

Pregúntale a Psico-Orienta Universidad

Situaciones de estrés, ansiedad o incertidumbre afectan también a jóvenes en la actual crisis epidemiológica. **JR** comparte sugerencias de profesoras de la Facultad de Psicología de la Universidad de La Habana para sobrellevar esos sentimientos y organizar la vida en casa

Publicado: Lunes 01 junio 2020 | 09:17:51 pm.

Publicado por: Monica Lezcano Lavandera

Luego de meses de aislamiento social, puede resultar estresante seguir pasando la mayor parte del tiempo en casa. Esta realidad afecta directamente a los más jóvenes, alejados de sus centros de estudio, de trabajo y de las amistades con que usualmente comparten su tiempo. Como aún no existe una fecha límite para esta situación, **Juventud Rebelde** conversó con un grupo de sicólogas de la Universidad de La Habana sobre algunas claves para hacer que este proceso sea más llevadero y productivo.

Las ideas aquí contempladas son resultado del trabajo con el grupo de WhatsApp Psico-Orienta Universidad, en el que las sicólogas Annia Almeyda Vázquez, Solanch García Contino, Arlety Pacheco Gómez, Diana Otero Solís, Tania García Fonseca y Arlety García Cabezas desarrollan una labor de orientación educativa.

—Se nos ha pedido permanecer en casa el mayor tiempo posible. ¿Qué actividades recomiendan a los jóvenes?

—Se recomienda no abandonar el estudio en este período; por tanto hay que estructurar la rutina diaria de manera que esto se facilite. Consideramos importante cultivar el hábito de lectura, no solo por su impacto positivo en el aprendizaje, sino como entretenimiento y disfrute.

«De conjunto con esto se recomiendan actividades que favorezcan el bienestar de los jóvenes, como la práctica periódica de ejercicios físicos. También pueden escuchar música, ver películas o series. Pero en este caso queremos comentar, a modo de alerta, que se debe cuidar el contenido de los productos audiovisuales que se consumen, y lo mismo ocurre con los videojuegos: deben emplear responsablemente el tiempo y cuidar la selección de los audiovisuales para que aporten a la formación de valores positivos.

«Recomendamos aprovechar el tiempo en familia con juegos, cuando la dinámica familiar lo permita, en las que todos tengan oportunidad de participar. La iniciativa puede ser de los jóvenes y con esto favorecen la convivencia.

«Con la energía propia de esas edades pueden apoyar en los quehaceres de la casa, que son también una oportunidad para aprender habilidades básicas como la costura, la carpintería y la siembra de plantas, entre otras. Es importante que este aprendizaje sea comprendido como un espacio de obtención de saberes para la vida.

«En algunos hogares se hace necesario que los mayores se familiaricen con los avances tecnológicos que hemos podido incorporar a nuestra sociedad y en esto los jóvenes pueden aportar mucho. El uso de plataformas digitales para resolver asuntos que de forma presencial hoy no es posible, y el acceso a sitios donde se publica información de interés, son ejemplos del beneficio de esta participación de la juventud en la alfabetización digital de sus mayores. Su cercanía con las tecnologías también los posiciona como mediadores en el aprendizaje de los más pequeños en casa. En este sentido pueden colaborar con la búsqueda de los recursos educativos en los sitios orientados.

«Para preservar las habilidades de socialización, los exhortamos a mantener el contacto con otros jóvenes mediante vías de comunicación que no implican acercamiento físico, como la telefonía fija o móvil, las aplicaciones de mensajería y el correo electrónico, entre otros, en la medida en que puedan acceder a estas. De esa forma pueden intercambiar experiencias del período de aislamiento, estados emocionales e información de interés.

«En el caso particular de las relaciones de pareja, para los que no viven junto a su novio o novia, comprendemos que el aislamiento supone un reto para mantener la relación e invitamos a desarrollar la creatividad para conservar ese vínculo y expresar sus sentimientos. Estas experiencias vividas en la distancia marcarán el modo de amar en tiempos de coronavirus».

—¿Cómo hacer un uso responsable de las redes sociales?

—Similar a lo explicado antes, sugerimos cuidar lo que se consume en redes, lo que se sigue y el posicionamiento frente a noticias, publicaciones u otros productos. En este escenario de pandemia se han compartido noticias falsas que pueden generar efectos negativos (miedos, ansiedad). Lo recomendable es que nuestros jóvenes sean críticos y reflexivos ante lo que pueden encontrar en las diferentes plataformas digitales.

«Abogamos porque el joven sea capaz de identificar la confiabilidad de la información y decidir si la toma o no como aporte a su formación. Por tanto, les sugerimos seguir a sitios oficiales, donde se obtiene información

confiable. De cualquier forma, el tiempo en las redes no debería ocupar la mayor parte de las horas del día ni desplazar al resto de las actividades. Lo pertinente es lograr balance».

—¿Y para organizar el tiempo de estudios desde casa?

—Lo primero para que el tiempo sea productivo es planificar el día y dedicar al estudio un horario regular. Busca un método para organizarte (agendas, calendarios, aplicaciones, alarmas, recordatorios) y evita sobrecargarte de temas, para garantizar un balance de las cargas que debes estudiar.

«Divide las tareas grandes en pequeños pasos, planteando acciones concretas, y finaliza lo que empiezas. El estudio en casa puede ser un reto, pero tenemos la capacidad para autocontrolarnos y ser autónomos en nuestro aprendizaje. También es importante, para contar con horas productivas, dedicar horas al descanso.

«Conócete y aprovecha tus momentos de mayor concentración y productividad; evita las interrupciones y elimina distractores (móvil, televisión...). Asegúrate de que estén creadas las condiciones óptimas para estudiar y no pierdas tiempo innecesariamente. Por último, dedica un momento al final del día para evaluar la calidad del estudio de cada asignatura, listando los contenidos y marcando los que logres asimilar».

—¿Qué recomiendan a aquellos jóvenes que sienten ansiedad e incertidumbre sobre la continuidad de sus estudios?

—Esta situación retarda el sueño de continuar estudios en la enseñanza actual o transitar a una superior, pero no significa que la trayectoria educativa se frustre ni que las acciones para conseguir los resultados deseados se abandonen. Confíen en que sus proyectos serán realizables en cuanto sea posible volver a la normalidad.

«Mientras eso ocurre, deben estar atentos a la información de las autoridades y aprovechar el tiempo en prepararse para cumplir las exigencias que supongan la obtención de sus intereses de formación docente. En este momento tenemos un supraproyecto, que es cuidar la salud (física y mental), y si ponemos en peligro la vida no habrá lugar para otros proyectos».

—¿Algunos consejos para situaciones de depresión o estrés juvenil por la pandemia?

—Deben saber que es natural sentir incertidumbre ante la indefinición del tiempo en que podrán realizar sus proyectos, y que hay estados emocionales asociados a esta preocupación. Pueden notarse ansiosos dentro de casa, por lo que recomendamos actividades que simulen todo lo posible a un día común.

«También puede aparecer angustia en quienes saben que un familiar enfermó a causa del coronavirus o tienen padres y personas cercanas afectivamente que trabajan directamente con personas infectadas, entre otras situaciones. Deben proponerse manejar adecuadamente esas emociones negativas y contrarrestarlas de inmediato, puesto que su permanencia puede mellar su bienestar, lo que no favorece el afrontamiento positivo a esta situación, en la que el estado psicológico es determinante.

«Cuando se generen ideas negativas, recomendamos intentar contrarrestarlas con ideas optimistas, de positividad, con el argumento de que estamos ante una situación difícil, pero que podemos enfrentarla. Además, sugerimos socializar los estados negativos: es importante que saquen afuera lo que sienten, que puedan compartirlo con las personas cercanas y con su ayuda encuentren formas saludables de manejar esas emociones y evitar o prevenir estados negativos. La estructuración de una rutina a partir de estas ideas favorecerá el bienestar subjetivo en un momento tan difícil como el que estamos enfrentando todos».

Únete al grupo

Si están en casa y tienen datos móviles, pueden aprovechar la experiencia de los Sico-Grupos de WhatsApp, una propuesta de la Sección de Orientación de la Sociedad Cubana de Psicología, donde pueden departir con otros jóvenes y con especialistas de la sección.

Jóvenes I:

<https://chat.whatsapp.com/GzSEvYr1OPsBd77EsV1c4g>

Jóvenes II:

<https://chat.whatsapp.com/JiPmf5AqKAUA1EhMIvYopl>

Jóvenes que aspiran ingresar a la educación superior:

<https://chat.whatsapp.com/DFwk0hk05idB0hbyhYGI7Z>

<http://www.juventudrebelde.cu/cuba/2020-06-01/preguntale-a-psico-orienta-universidad>